

# ほけんだより 2月

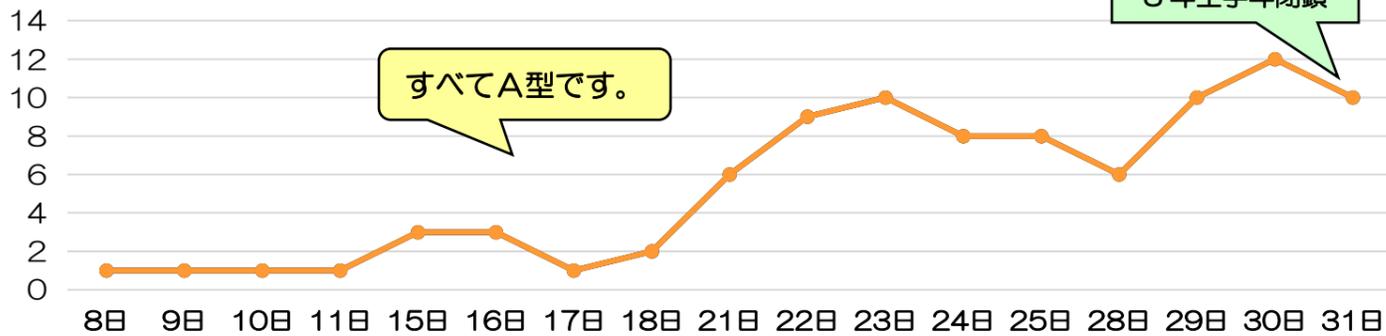
No.11  
2月1日  
保健室

《保護者のみなさまへ》お子さまと一緒に読んでください。

インフルエンザが大流行しています。宇都宮市内では、ここ数年で最多の数と言われ、学級閉鎖をする学校も増えています。海道小でも3年生が学年閉鎖になり、1月中にインフルエンザと診断された人は32名います。健康に過ごすためには日ごろからの規則正しい生活が何よりも大切です。栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけて生活しましょう



## インフルエンザ到来!



1月の状況をお知らせします。(1月のインフルエンザ罹患者数)

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
3名	8名	9名	9名	2名	1名

昨年度は、1月末～2月に最もインフルエンザが流行しました。来月も引き続き注意が必要です。一度インフルエンザにかかってもA型とB型の両方にかかることもありますので安心できません。また、インフルエンザにかかってもあまり熱が出ないことや、腹痛から始まることもあります。そのため、「いつも様子が違う」と思ったら、まずはインフルエンザを疑い、なるべく受診をするようお願いいたします。

※ この時期は、インフルエンザの拡大防止を図るために、無理はさせず早退させることが多くなります。万が一を思っでの判断をさせていただきますので、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

### 第1回 清潔週間ハンカチチェックの結果

今回、最も優秀だったクラスは2年1組でハンカチ持参率は98%でした。

手を石けんできれいに洗い、ハンカチでしっかり拭くことは、「すっきりして気持ちがいい」ことを体感し、このことを習慣にしてほしいと思います。引き続き、ご家庭でのハンカチチェックをよろしくお願いいたします。

第2回は、2月4日(月)～2月8日(金)です。



## 学校保健・食育委員会が開催されました!

1月24日(木)の学校保健・食育委員会ではPTA執行部・厚生部・体育部の方々計16名にご参加いただきました。

今年度の講師は、学校薬剤師の田中賢一先生でした。シナプスロジーという普段慣れない動きで脳に刺激を与える楽しいじゃんけんから始まり、実験を用いながら大変参考になるお話をしてくださいました。うがい薬のイソジンにお茶を入れると、濃い茶色が透明になる実験には驚きました!お茶のビタミンCがイソジンの殺菌作用をなくしてしまうそうです。一緒に飲むもので、薬の効果がなくなってしまうなんて…。

「薬は正しく使ってこそ薬」ですので、薬を飲む時は、なるべく説明書を読んでコップ1杯の水で飲みましょう!!



### うがいめいじんになろう!

- その1 うがいの前にフクフクして口をゆすぐよう!
- その2 ガラガラうがいを3回やろう!
- その3 最後に1口ぐんと飲もう!



## 豊郷地域学校園健康推進部会より

### 目の愛護ポスター入賞作品発表!

今年度も夏休みの課題として、皆さんから作品を募集しました。審査の結果、各校代表1点を「優秀賞」他の作品を「優良賞」と決定しました。

優秀賞の作品は以下の通りです。



豊郷中



海道小



豊郷中央小



豊郷北小

4校の入賞作品は、順番に各学校で展示します。

(11月:豊郷中, 12月:海道小, 1月:豊郷中央小, 2月:豊郷北小)

### 4コマまんが

